

## ПРАКТИКИ РЭПТ. КЛИНИЧЕСКИЙ СЛУЧАЙ: ОТКАЗ ОТ ДОЛЖЕНСТВОВАНИЯ

*Светлана ТОЛСТАЯ*

*Молдавский государственный университет*

В наши дни РЭПТ – рационально-эмотивная психотерапия, является одним из самых востребованных во всем мире направлений психотерапии. Терапевтическая стратегия РЭПТ заключается в том, чтобы научить человека думать по-другому: рационально, гибко, реалистично, а также применять новый стиль мышления в повседневной жизни. В статье представлен пример психологического консультирования в рамках РЭПТ.

**Ключевые слова:** *рационально-эмоционально-поведенческая терапия, иррациональные убеждения, негативные мысли.*

### **PRACTICI REBT. STUDIU DE CAZ: REFUZ LA TIRANIA LUI «TREBUIE»**

Actualmente, REBT este una dintre cele mai solicitate în întreaga lume strategii terapeutice. Ea urmărește scopul să-i învețe pe oameni să gândească diferit – rațional, flexibil, realist – și să aplice un nou mod de gândire în viața de zi cu zi. În articol este prezentat un exemplu de consiliere psihologică, ca parte a terapiei REBT.

**Cuvinte-cheie:** *terapie comportamentală rațional-emoțională, credințe iraționale, gânduri negative.*

### **THE PRACTITIONERS OF REPT. CASE STUDY: THE REFUSAL TO THE TYRANNY OF «I MUST»**

Nowadays REBT is one of the most sought after destinations in psychotherapy. The basic premise of REBT is that dysfunctional beliefs, rather than life events, cause emotional distress, and that this distress can be alleviated by changing the way that we think about the events that happen in our lives. REBT is focused on helping clients change irrational beliefs. The article presents an example of psychological counseling as part of REBT therapy.

**Keywords:** *rational-emotive behavior therapy, irrational beliefs, negative thoughts.*

*Prezentat la 24.06.2014*

*Publicat: septembrie 2014*